

Hubungan antara Sila (kemoralan) & Rintangan

Saat rintangan muncul, sangatlah sulit untuk meneruskan meditasi. Anda bisa merasakan formasi/bentuk-bentuk yang timbul akan menarik perhatian batin/pikiran pergi dari objek meditasi. Melaksanakan sila setiap saat dapat membantu mengurangi rintangan ini. Melaksanakan sila setiap saat membawa kita ke meditasi yang sukses dan hidup yang lebih bahagia. Tidaklah membantu jika kita hanya melaksanakan sila saat retreat saja. Rintangan adalah hasil langsung dari perbuatan (karma) yang lalu dari kehidupan ini atau dari beberapa kehidupan lalu. Melatih 6R dapat membantu kalian belajar melepaskannya.

Bagan di bawah ini menunjukkan hubungan antara Sila (Kemoralan) dan Rintangan. Kalau anda melanggar satu sila, mengakibatkan rintangan muncul. Mereka berkomplotan menyerang anda. Lebih dari satu dapat menyerbu anda. Dengan memeriksa bagan ini, dapat membantu kita mengerti prinsip alami yang terjalin antara perbuatan baik dan perbuatan tidak baik yang dikatakan sang Buddha. Karma/Perbuatan dapat kembali kepada kita dalam kehidupan ini. Inilah yang dinamakan karma langsung.

Jika seseorang mengalami masalah yang terus menerus dengan suatu rintangan yang terjadi dalam meditasi atau dalam kehidupan, ini adalah tanda dan ada beberapa solusi yang dapat disarankan oleh guru yang berpengalaman. Anda dapat menulis dan memberitahu kami apa yang terjadi. Latihan dapat membantu anda melalui masalah ini. Ada artikel mendalam tentang cara bagaimana mengelola rintangan dalam satu artikel di www.dhammasukha.org website. Dinamakan 'Cara mudah memahami kesadaran' Senyum dari sister Khema.

Bagan Sila/Kemoralan dan Rintangan

Sila/Kemoralan	Rintangan yang muncul dalam meditasi
Jangan membunuh atau membahayakan makhluk hidup lainnya dengan sengaja.	Keserakahan, Nafsu Keinginan, Kemelekatan: Pikiran "Saya" mau
Jangan mengambil sesuatu yang tidak diberikan.	Kebencian, Penolakan: Pikiran "Saya" Tidak mau
Jangan melakukan hubungan seksual yang salah, perbuatan yang menyebabkan bahaya pada dirimu sendiri atau orang lain.	Rasa mengantuk dan tumpul
Jangan berbohong, menggunakan kata-kata yang kasar, bergosip, memfitnah orang lain atau membicarakan hal-hal omong kosong.	Kegelisahan, Rasa Bersalah, Penyesalan, Rasa was-was/khawatir
Jangan gunakan narkoba atau alkohol yang menutupi pikiran dan membuka pintu untuk melanggar sila lainnya.	Keraguan tentang cara anda berlatih

Ingatlah: " *Apapun yang anda lakukan di masa sekarang, menentukan apa yang terjadi di masa mendatang* "